

Докшицкая центральная районная библиотека  
Отдел обслуживания и информации

# Питание для ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



2025



## ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- При стабильном нормальном весе и хорошем самочувствии можно питаться в привычном режиме.
- Рекомендуется уменьшение калорийности пищи (на 5-7% каждые 10 лет в период с 30 до 70 лет), так как отмечается снижение интенсивности обменных процессов, замедление расщепления пищевых веществ и их усвоение.
- При сопутствующем заболевании может развиваться дефицит питания. Необходимо увеличение количества пищи, изменение ее качественного состава, так как возникает прогрессирование заболевания и развития осложнений. опасность • Об особенностях питания при сахарном диабете, атеросклерозе, подагре, хронических запорах, заболеваниях почек и др., необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

### ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Соответствие количества энергии, или калорийности, потребляемой человеком пищи количеству расходуемой при движении энергии в течение дня.
2. Сохранение баланса питательных веществ (белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – калорийности), 55% суточной витаминов минеральных веществ. и
3. Соблюдение режима питания – прием пищи не реже 4-5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД

### БЕЛКИ



- Норма потребления белков в пожилом возрасте составляет 1-1,25 г на 1 кг массы тела в сутки.
- Оптимальная пропорция между животными и растительными белками составляет 1:1.
- Белки животного происхождения - рыба и молочные продукты, нежирные сорта мяса (говядина, телятина, крольчатина, индейка, конина, курятина). Мясо и субпродукты богаты пуриновыми основаниями, способствующими возникновению мочекаменной болезни и подагры. Они при варке мяса, птицы или рыбы переходят в бульон. Рекомендовано варить супы на вторичном бульоне (мясо варится 2-3 минуты, затем бульон сливается, заливается новая вода и на ней уже готовится суп). Мясо, рыбу и птицу нужно есть в отварном виде.
- До 30% суточной потребности в белках обеспечивают молочные и кисломолочные продукты с пониженной жирностью. Они содержат полезные микроорганизмы, которые препятствуют размножению болезнетворных микробов и развитию колита.
- Растительные белки содержатся в зерновых, бобовых, сое. Наиболее полезны гречневая и овсяная крупа. Рис ограничить, в связи с его закрепляющим действием.

### ЖИРЫ



- Поступление жира с пищей должно составлять менее 30% от общей калорийности дневного рациона.
- Растительное (льняное, подсолнечное) масло можно употреблять до 25-30 грамм в день (1 ст. л.).
  - Употребление сливочного масла, сливок, жирных сортов мяса, икры ограничить – они трудно перевариваются и усваиваются.
  - Избегать употребления мяскопеченых и мяскоколбасных изделий.

- Готовить пищу лучше без добавления жира – варить, тушить, запекать или готовить на пару.

## УГЛЕВОДЫ



- В рационе пожилых людей должны преобладать «сложные» углеводы и пищевые волокна – овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной крупы, хлеб грубого помола. Бобовые культуры усиливают брожение в кишечнике и вызывают вздутие живота.
- «Простые» углеводы ограничить (сахар, сладости – конфеты, торты, пирожные). Их избыток приводит к нагрузке поджелудочной железы и развитию сахарного диабета.

## ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Наиболее часто в пожилом возрасте развивается дефицит витаминов С, D, Е и группы В, фолиевой кислоты; из минералов – дефицит кальция, магния, цинка.

- Витамином С богаты – цитрусовые, шпинат, сладкий перец, черная смородина, лук, квашеная капуста.
- Витамин Е – растительные масла, льняное семя, злаки, молоко, соя.
- Витамин В – кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые листовые овощи, зеленый лук, проросшая пшеница, шпинат, орехи.
- Фолиевая кислота – листья зеленых растений.
- Витамин D3 синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому надо чаще гулять на свежем воздухе в светлое время.
- Для предупреждения развития остеопороза и переломов костей важно употреблять кальций в достаточном количестве – он содержится в молочных продуктах, рыбе, зеленых овощах, орехах, маке.
- Источниками магния являются злаковые и бобовые продукты, цинка – рыба, яйца, сыр, отруби, дрожжи.

# УМЕРЕННОСТЬ В ПИТАНИИ И РАЗНООБРАЗИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ



Ежедневно употреблять 2-3 порции фруктов. Одна порция фруктов – это 1 крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3-4 мелких (слива, мандарин, клубника).

3-4 порции овощей.

Одна порция овощей – это 1/2 стакана измельченных приготовленных овощей или 1 стакан измельченных свежих овощей.

## ЖИДКОСТЬ



Ежедневно принимать жидкость – 1500 - 2500 мл или 30мл. на 1 кг массы тела в сутки. Около 40% ежедневной потребности организма в воде удовлетворяется с пищей, остальное следует принимать в виде различных напитков (вода, сок, компот, отвар

шиповника, чай). Полезнее пить часто и понемногу, так как употребление большого количества жидкости за один прием влечет за собой большую нагрузку на сердце. Следите за тем, сколько жидкости Вы выпиваете каждый день. Ограничивайте употребление соли до 5 грамм и сахара до 30 грамм в сутки. При наличии хронической сердечной недостаточности объем жидкости рекомендуется – 2000 мл - 1500 мл в сутки.

Правильное питание необходимо для сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно важно для пожилых людей Берегите себя и своих близких!



